

らくらくゆつくり ピラティス

ピラティスはリハビリ用に開発されたトレーニングでインターマッスルを鍛えることができるものです。

ピラティスを続けることで身体機能の改善や筋力強化が期待でき、転倒などのリスク予防にもつながります。

一緒に身体の内側の筋肉を鍛えていきましょう！

- 日 程 令和5年10月4日～3月6日(水曜日)〈全13回〉
(10/4・25、11/1・15、12/6・13・20、1/10・17・31
2/7・21、3/6)
- 時 間 9:30～10:45
- 対 象 高校生以上(65歳以上の岡山市民の方優先)
- 受講料 8,190円(13回分)
- 場 所 4階 ボランティアルーム
- 定 員 20名
- 講 師 伊田 洋美 先生
- 締 切 9月21日(木) 必着



お申し込み・お問い合わせは！

来館または、はがき、FAX、Eメールにて講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、9月21日（木）必着で下記まで応募ください。

※EメールおよびFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。2～3日過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否については、締切後にはがきに内容を記載し全員に郵送いたします。2～3日過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

※応募多数の場合は抽選（65歳以上の岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することもあります。

※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。

※講座の日程は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

【お申し込み・お問い合わせ先】

西大寺ふれあいセンター 管理事業係

〒704-8116

岡山市東区西大寺中二丁目16-33

TEL 086-944-1800

FAX 086-944-1801

Eメール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座申込書（FAXや来館でのお申し込みにご使用ください）

講座名	らくらくゆっくりピラティス		申込日	令和5年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒
氏名		歳		
TEL			当センターの講座を受講されたことはありますか はい ・ いいえ	

※受講をお申し込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、資料作成（名簿等）に利用させていただきます。